

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Gmina Suchy Las
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	13) działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
Nazwa: FUNDACJA ELEMENTS , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001138710 , Kod pocztowy: 64-100 , Poczta: Leszno , Miejscowość: Leszno , Ulica: Gabriela Narutowicza , Numer posesji: 53 , Numer lokalu: 9 , Województwo: wielkopolskie , Powiat: Leszno , Gmina: m. Leszno , Strona www: , Adres e-mail: fundacjafundacjaelements@gmail.com , Numer telefonu: fundacjaelements@gmail.com ,	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Anna Gabryel Adres e-mail: fundacjaelements@gmail.com Telefon: 667388827

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Joga w ruchu – elastyczność, równowaga i energia dla młodych			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.10.2025	Data zakończenia	30.11.2025

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)
--

Opis zadania

1) Założenia i cel

Celem zadania jest podniesienie dobrostanu psychofizycznego mieszkanek Gminy Suchy Las poprzez bezpłatne, dwugodzinne warsztaty jogi prowadzone w dwóch lokalizacjach na terenie gminy, uzupełnione o nowatorski moduł „Joga VR”. Zajęcia są wyłącznie dla kobiet, odpowiadając na częstą potrzebę bezpiecznej, kameralnej przestrzeni do aktywności.

2) Miejsce realizacji (wyłącznie teren Gminy Suchy Las)

- Biedrusko – ul. Zjednoczenia 6, 62-003 Biedrusko (sala wewnętrzna/multipurpose).
- Suchy Las – ul. Szkolna 16, 62-002 Suchy Las (sala wewnętrzna/multipurpose).

Obie lokalizacje zapewniają możliwość rozłożenia mat, wentylację oraz dostęp do sanitariatów.

3) Odbiorczynie (wyłącznie mieszkanki gminy)

- Grupa docelowa: kobiety 16+, mieszkanki Gminy Suchy Las.
- Każde spotkanie dla min. 15 uczestniczek (docelowo do 20).
- Weryfikacja uprawnień: oświadczenie o miejscu zamieszkania (formularz rekrutacyjny + zgoda RODO). W przypadku osób 16–17 lat – pisemna zgoda opiekuna.

4) Harmonogram – dokładne terminy i czas trwania

Każda lokalizacja realizuje 2 spotkania × 2 godz. (łącznie 4 spotkania = 8 godz.):

Biedrusko, Zjednoczenia 6

- 18 października 2025 (sobota), 10:00–12:00
- 25 października 2025 (sobota), 10:00–12:00

Suchy Las, Szkolna 16

- 19 października 2025 (niedziela), 10:00–12:00
- 26 października 2025 (niedziela), 10:00–12:00

Uwaga organizacyjna: uczestniczki mogą zapisać się na pojedynczy termin; w miarę dostępności miejsc dopuszczamy udział w drugim spotkaniu, przy priorytecie dla nowych osób (poszerzamy zasięg oddziaływania).

5) Opis merytoryczny zajęć

Każde 2-godzinne spotkanie obejmuje:

1. Wprowadzenie i diagnoza potrzeb (10 min) – krótkie rozpoznanie poziomu, przeciwwskazań, celów uczestniczek.
2. Rozgrzewka oddechowo-mobilizacyjna (20 min) – praca z oddechem (pranajama), mobilizacja stawów, aktywacja core.
3. Sekwencja asan (50 min) – łagodne vinyasa/hatha; nacisk na kręgosłup lędźwiowy i piersiowy, obręcz barkową, biodra; modyfikacje pod różne poziomy.
4. Relaksacja i mindfulness (10 min) – pozycje regeneracyjne, skan ciała, podstawy uważności.

5. Moduł „Joga VR” (30 min, rotacyjnie) – indywidualne, krótkie wejścia w scenariusze VR (np. „plaża o świcie”, „sosnowy las”) z prowadzeniem głosowym, ćwiczenia oddechowe i krótkie sekwencje ruchowe w bezpiecznej formie gentle flow.

6. Pytania, zalecenia domowe (10 min) – mini-karta ćwiczeń/oddechów do samodzielnej praktyki.

Bezpieczeństwo i higiena VR

- Instruktaż BHP VR, dobrowolność udziału w module VR (alternatywa: prowadzenie „analogowe”).
- Rotacje 5–8 min/os., dezynfekcja pianek i kontrola komfortu; krzesła do praktyk siedzących.
- Wykluczenia względne: świeże zaburzenia równowagi, silna choroba lokomocyjna; wątpliwości konsultowane z instruktorką.

6) Kadra i organizacja

- Zajęcia prowadzi certyfikowana instruktorka jogi (min. 200h TT), z doświadczeniem w pracy z grupami kobiecymi i początkującymi.
- Asysta techniczna VR (operator/ka), koordynator projektu, osoba ds. rekrutacji i promocji.
- Zapewniamy: maty, klocki/paski, koce, 5–6 stanowisk VR (rotacyjnie), środki dezynfekcji, apteczkę.

7) Promocja realizowanego zadania (w tym Gmina Suchy Las)

Zgodnie z wymogiem, będziemy wszechstronnie informować opinię publiczną o dotacji z budżetu Gminy Suchy Las.

Działania:

- Plakat/ulotka (druk + PDF) z obowiązkowym oznaczeniem gminy (herb/logo, formuła: „Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Gminy Suchy Las”).
- Posty w mediach społecznościowych (min. 6 publikacji: zapowiedzi, rekrutacja, przypomnienia, relacje; stały banner z oznaczeniami gminy).
- Informacja na WWW/landing page (opis zadania, harmonogram, zapisy, klauzula dotacyjna).
- Współpraca z jednostkami gminnymi (udostępnienie informacji przez profile i tablice ogłoszeń szkół, biblioteki, OSiR/CK).
- Relacja fotograficzna (zgody w formularzu) i podsumowanie z widocznym oznaczeniem gminy.

8) Rekrutacja i zasady udziału

- Zapisy online (formularz) i telefonicznie; kryterium pierwszeństwa + preferencja dla mieszkanki, które nie brały wcześniej udziału (poszerzanie dostępu).
- Warunek udziału: oświadczenie o zamieszkaniu na terenie Gminy Suchy Las, zgody RODO, akceptacja regulaminu.
- Potwierdzenie miejsca e-mailem/SMS; lista rezerwowa.

9) Zapewnienie dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami

- Dostęp bez barier (parter/winda – weryfikacja sal przed wydarzeniem), możliwość praktyki na krześle, modyfikacje asan, wyraźne instrukcje werbalne.

- Materiały informacyjne o dużym kontraście i czytelnej typografii, możliwość wydruku w powiększeniu.
- Uczestniczki mogą zgłosić potrzeby w formularzu; zapewniamy rozsądne usprawnienia (art. 6 ustawy o zapewnianiu dostępności).
- W razie potrzeby – cicha strefa na przerwę i krótką regenerację.

10) Rezultaty i wskaźniki

- 4 spotkania, łącznie 8 godzin zajęć na terenie gminy.
- Min. 30 uczestniczek
- Min. 80% uczestniczek deklaruje poprawę samopoczucia i poznanie technik oddechowych (ankieta).
- Min. 60% – deklaracja chęci kontynuacji aktywności (rezultat trwałości).
- Powstanie mini-karta ćwiczeń (PDF) do samodzielnej praktyki.

11) Monitorowanie i ewaluacja

- Rejestr frekwencji, krótkie ankiety satysfakcji (przed/po), notatka instruktorki dot. przebiegu i rekomendacji.
- Raport końcowy (frekwencja, wskaźniki, dokumentacja zdjęciowa, zasięgi promocji).

12) Ryzyka i plan B

- Niska frekwencja – silniejsze działania promocyjne (lokalne grupy FB, szkoły, sołectwa), w razie potrzeby zmiana godziny po konsultacji z uczestniczkami.
- Przerwa techniczna VR – pełny program „analogowy” (oddech/mindfulness/asan), VR jako moduł dodatkowy.
- Niedostępność sali – sala zastępcza w obrębie tej samej miejscowości (rezerwowa rezerwacja, informacja SMS).

13) Zobowiązania formalne wobec Gminy Suchy Las

- Podpisanie umowy w ciągu 14 dni od otrzymania informacji z Urzędu Gminy Suchy Las.
- Stosowanie wymaganych oznaczeń i formuł dotacyjnych we wszystkich materiałach.
- Terminowe sprawozdanie merytoryczne wraz z dokumentacją frekwencji, promocji i rezultatów.

Projekt w pełni spełnia wymagania naboru: realizacja wyłącznie dla mieszkanek Gminy Suchy Las, podanie dokładnych terminów i miejsc, zapewnienie minimalnej liczby uczestniczek per spotkanie, pełny plan promocji z oznaczeniem gminy, rzetelny opis metodyki (w tym nowatorskiego modułu Joga VR), zasad rekrutacji, dostępności, monitoringu i sprawozdawczości. Jeśli chcesz, mogę od razu przygotować regulamin, formularz zgłoszeń i treści plakatów/postów zgodne z powyższym opisem.

Miejsce realizacji

Sportowa 6, 63-200 Jarocin

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
liczba uczestników	30	listy obecności, relacja foto
liczba godzin zajęć	8	program zajęć, faktury

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania.

Charakterystyka oferenta

Fundacja ELEMENTS jest organizacją pozarządową działającą na rzecz promocji aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia oraz nowoczesnych form edukacji i integracji społecznej. Misją Fundacji jest łączenie sprawdzonych metod treningowych z innowacjami technologicznymi, tak aby proponowane działania były atrakcyjne zarówno dla młodszych, jak i starszych uczestników. Fundacja skupia wokół siebie doświadczonych instruktorów sportu specjalistów od jogi i fizjoterapii, a także ekspertów technologii immersyjnych. Dzięki temu każda inicjatywa ma charakter kompleksowy – łączy aspekt prozdrowotny, społeczny i edukacyjny.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja od kilku lat prowadzi programy treningowe i warsztatowe w różnych częściach Polski, współpracując zarówno z jednostkami samorządu terytorialnego, jak i instytucjami kultury oraz placówkami oświatowymi.

- Zajęcia sportowe – zrealizowano kilkadziesiąt godzin treningowych dla kobiet, dzieci, młodzieży i seniorów na terenie całej Polski
- Programy dla seniorów – prowadzone były dedykowane cykle aktywizujące osoby 60+, obejmujące ćwiczenia prozdrowotne, stretching i relaksację.
- Wykorzystanie technologii VR i AR – Fundacja wdrażała projekty edukacyjno-rekreacyjne z użyciem gogli VR i aplikacji immersyjnych, m.in. w obszarze turystyki, historii lokalnej i aktywności fizycznej.
- Warsztaty z jogi i profilaktyki zdrowotnej – regularnie prowadzone w formie stacjonarnej oraz plenerowej, także z elementami integracji międzypokoleniowej.

Doświadczenia te potwierdzają zdolność Fundacji do realizacji działań, łączących aktywność fizyczną, innowację VR oraz działania integracyjne dla kobiet i seniorów.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Kadrowe:

- wykwalifikowani instruktorzy sportu i jogi (z państwowymi uprawnieniami i min. 10-letnim doświadczeniem),
- koordynator projektu odpowiadający za kontakt z uczestnikami,
- wolontariusze wspierający rekrutację i promocję.

Rzeczowe i techniczne:

- sprzęt sportowy: maty, gumy oporowe, podesty, lekkie hantle/kettlebelle, piłki gimnastyczne,
- materiały promocyjne (plakaty, ulotki, posty graficzne do social mediów),
- mobilne nagłośnienie i akcesoria multimedialne do prezentacji,

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie instruktorów prowadzących zajęcia - 8h * 120zł	1 200,00		
2.	Koordinacja projektu rekrutacja, kontakt z uczestnikami, raport końcowy	200,00		
3.	Wynajem sali na zajęcia 8h * 100zł	800,00		
4.	Promocja zadania plakaty, ulotki, grafiki do social media, mailing	500,00		
5.	Ubezpieczenie OC organizatora + apteczki polisa OC + podstawowe środki pierwszej pomocy - wkład własny	250,00		
6.	Wynagrodzenie dla technika VR ryczałt	800,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		3 750,00	3 500,00	250,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / ~~zalega(-ją)*~~ z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / ~~zalega(-ją)*~~ z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym* / ~~inną właściwą ewidencją*~~ ;

- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

.....

....

.....

....

.....

....

(podpis osoby
upoważnionej
lub podpisy osób
upoważnionych
do składania oświadczeń
woli
w imieniu oferenta)

Data.....

¹⁾ Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.